CARTA DE DEGRAU - TERRA

NOME:

PERÍODO: mês/ano

DATA:

a) Comentários sobre a freqüência e pontualidade no envio das cartas de Degrau:
b) Freqüência na elaboração no diário pessoal de experiências:

1- VARRER POR DENTRO

(O exame da personalidade para descobrimento dos "Nós de experiência decisiva" (mínimo de 3, máximo de 5 nós), buscando as causas que o geraram e as fórmulas para varrê-los. Tema de trabalho e meditação semanal. Comentários.)

a) Nó 1 –
b) Nó 2 –
c) Nó 3 –
d) Nó 4 –
e) Nó 5 –

2 – AS LEIS BÁSICAS DA MATÉRIA E RITMOS PERIÓDICOS DENTRO DE UMA ORDEM PERMANENTE

2.1 – AS LEIS DA MATÉRIA

2.1.1 – Quanto ao instinto de conservação da vida

(Comentários sobre os exercícios para controlar o instinto de conservação da vida)

2.1.2 – Quanto ao instinto de procriação

(Comentários sobre os exercícios para controlar o instinto de procriação)

2.2 – RITMOS PERIÓDICOS DENTRO DE UMA ORDEM PERMANENTE

(Assimilação de mudança sem perder a consciência de unidade e perdurabilidade. Comentários sobre os exercícios diários para tratar de reconhecer-se detrás de todas as mudanças)

3 - TRABALHO ORDENADO E EFICAZ.

(Comentários sobre os exercícios práticos gerais, exercícios previstos para execução diária, semanal e constantemente)

Exercícios práticos gerais:

- Trabalho útil, interno e externo:
- Terminar todos os trabalhos que se começa:
- Pôr e cumprir prazos fixos para os itens que se começa:
- Terminar os trabalhos o quanto antes e bem:
- Fazer sempre os trabalhos o melhor possível:
- Não delegar as próprias responsabilidades:
- Tratar de não depender dos demais:
- Começar pelos trabalhos mais desagradáveis:
- Não começar vários trabalhos ao mesmo tempo:

Exercícios diários:

- Trabalho diário de ordem e limpeza:

Exercícios semanais:

- Ordenação e limpeza de objetos de uso pessoal e Acropolitano:

- Ordenação e limpeza de gavetas e roupas:
- Exame de minha casa:
- Exame da Secretaria:
- Exame de Força Viva, da Escola em geral:

Constantemente:
- Ordenação de apontamentos e cadernos de classe:
- Ordenação de boletins e revistas:
- Ordenação de livros:
- Ordenação de discos e fitas:

4 - ECONOMIA DE TEMPO DE ENERGIA

(Comentários sobre a execução das atividades previstas para o controle do tempo)

Práticas semanais:
- Capacidade de trabalho:
- Controle do tempo:
- Distribuição do tempo, permitindo todas as atividades necessárias:
- Variação de atividades:
- Vivência de cada momento, sem deixar correr em vão o tempo:
- Observação do que se passa ao meu redor:
- Observação de mim mesmo:

Quanto à economia em linhas gerais:
- Não comprar o que não necessito:
- Não acumular desperdícios:
- Economia de materiais de uso e trabalho:
- Não esbanjar dinheiro:
- Economizar todas as semanas uma pequena quantia em dinheiro:
- Presentear a escola todos os meses:

5 – OS VÍCIOS

(Comentários sobre os exercícios sobre os vícios a serem superados: gula, preguiça e luxúria; vícios a serem moderados: álcool e cigarro; vícios proibidos: drogas de todo tipo.)

Exercícios diários para superar a preguiça:
- Levantar da cama imediatamente ao despertar:
- Não dormir mais de sete horas diárias:
- Banhar-se imediatamente após levantar-se:
- Calcular as horas de descanso sem adulterá-las ou prolongá-las desnecessariamente:
- Trabalho ativo nas horas para isso reservadas, tendo sempre algo a fazer:
- Não buscar pretextos para adiar o momento de iniciar os trabalhos:

Exercícios diários para superar a gula:
- Não comer até sentir-se cheio demais:
- Não comer o que faz mal:
- Comer e beber segundo o meu próprio critério:
- Evitar comidas muito condimentadas e carnes em excesso:
- Controlar a ânsia de comer fora de hora:
- Ser moderado e cuidadoso ao comer:

Exercícios diários para superar a luxúria:
- Evitar a ânsia psicológica de sexo e a sensualidade sem amor:
- Praticar uma semana de castidade absoluta todos os meses:
- Controlar com a mente os impulsos instintivos. Aprender a olhar seres humanos e não corpos:

- Controlar a mente com a vontade e, se possível, até os sonhos, despertando cada vez que eles contradisserem a nossa vontade:

Exercícios diários, para controlar o fumo e o álcool:
- Não beber mais de um ou dois copos de vinho nas refeições:
- Não beber álcool fora das refeições:
- Evitar as bebidas de forte graduação alcoólica:
- Não beber por compromisso social; para esquecer; para dormir; por costume ou porque te façam ou peçam os demais:
- Ficar um dia ao mês sem beber uma bebida a qual estou mais acostumado:

6 – AS VIRTUDES
(Virtudes a serem conquistadas: PERSEVERANÇA e CONSTÂNCIA.)

Exercícios para conquistar a perseverança e a constância:
- Começar novamente um trabalho se este foi iniciado mal:
- Repetir as coisas com o afã de perfeição e não pelo simples fato de repeti-las:
- Fazer tarefas repetidas com sentimento de que se está subindo, a cada vez, um degrau:
- Perseverar nas coisas que parecem mais difíceis:
- Não esperar mais que a satisfação do dever cumprido:
- Saber atuar e, saber quando é o momento de agir:
- Vencer as dificuldades com perseverança:
- Manter a Constância: